



Bruggestraat 29
8820 Torhout
050 22 01 10
Stamn 822

www.kmtorhoutjeugd.be
info@kmtorhoutjeugd.be

v.u. Noël Cordie

**steun de jeugd,
breng een
bezoek aan**

**jeugdlokaal
DE VELODROOM**

TIPS CONDITIE ONDERHOUDEN IN HET TUSSENSEIZOEN

Tijdens het tussenseizoen is het de bedoeling dat je je lichaam tijdelijk laat rusten, voetballen moet even niet, maar mag uiteraard nog steeds. Rusten wil echter niet zeggen dat je moet stilzitten. Integendeel! Het tussenseizoen is hét moment om eens andere sporten te proberen dan voetballen. Daarom enkele tips om het tussenseizoen op een leuke én actieve manier in te vullen.

Zorg voor voldoende rust, maar af en toe een fysieke inspanning doet meer goed dan kwaad. Zoek een aantal intensieve sporten uit die je leuk vindt: tennis, squash, minivoetbal, rope skipping ... Een lange wandeling, een fietstocht, zwemmen, mountainbiketocht of een bosloop kunnen je basisconditie onderhouden, zodat je niet helemaal van nul moet beginnen aan het seizoen. Maak het jezelf aangenaam, zorg voor afwisseling en hou het uitdagend.

De tussenperiode is een uitgelezen kans om je technische mogelijkheden te verbeteren. Het is een aanrader om tijdens de tussenperiode enkele technische oefeningen te kiezen die je nog onvoldoende kunt en deze zo goed mogelijk te leren. Kijk in de opleidingsbrochure jeugd KM Torhout. Net zoals tijdens het seizoen, is het zeer belangrijk aandacht te besteden aan je voeding en je vochtbalans. Surf naar www.gezondsporten.be!

Als je een intensieve sport uitkiest, zorg dat je dan voldoende drinken bij je hebt. Het kan niet voldoende gezegd worden: als je dorst krijgt, is het al te laat! Zorg dus dat je regelmatig en voldoende drinkt tijdens het sporten. Zeker in warme omstandigheden is regelmatig drinken uiterst noodzakelijk.

Als je gaat lopen, doe dit op een zachte ondergrond. Asphalt en beton zijn absoluut af te raden. Kies goede loopschoenen en loop op een rustig tempo. Beschik je over een hartslagmeter, gebruik deze. Ga niet boven de 160 hartslagen per minuut.

STARTVERGADERINGEN SEIZOEN 2011-2012 IN DE KANTINE VAN DE VELODROOM

Za 18/06/'11 om 10u onderbouw - gewestelijke ploegen
Za 18/06/'11 om 13u30 onderbouw - bijzondere ploegen + gewestelijke U11
Za 25/06/'11 om 10u middenbouw
Za 25/06/'11 om 13u30 bovenbouw



3
ENKELE
10
CIJFERGEGEVENS

In het seizoen 2011 - 2012 zullen we met 22 ploegen aantreden in competitie, waarvan 10 in de gewestelijke reeksen, 3 in de bijzondere reeksen en 9 in de nationale reeksen.

Onze vereniging telt 285 spelers (voetbalschool niet meegerekend).

117 ervan spelen gewestelijk, 25 bijzonder en 143 nationaal.

84 spelers behoren tot de onderbouw, 89 tot de middenbouw en 112 tot de bovenbouw.

BEZOEK REGELMATIG DE WEBSITE VAN DE JEUGD

www.kmtorhoutjeugd.be

Met de nationale U15 op weekend naar Engeland en Nederland.

Op een zonovergoten vrijdagmiddag werd postgevat aan de Velodroom voor de reis. Met een Engelse dubbeldekker werd de reis gestart naar Zeebrugge. Daar werd er ingescheept naar Hull, een nachtelijke overtocht. Iedereen werd vroeg gewekt voor het uitgebreid en heerlijk Engels ontbijt. Nog wat rondslechteren en dan terug de bus op. We hadden namelijk een wedstrijd op Engelse bodem af te werken, dit tegen Westella and Willerby, een ploeg die reeds 4 jaar na elkaar kampioen speelt. Reeds vanaf een ruime afstand zagen we dat de Engelse ploeg niet uit jongens van de U15 bestond, maar hoofdzakelijk jongens waren van de U17. Toch zijn we met volle moed aan de wedstrijd begonnen. Na 25 minuten stond de stand nog steeds op een 0-0, wat echt schitterend was. Een lucky goal bracht de thuisploeg op voorsprong. Op corner werd het net voor de rust 2-0. Ook de 2de helft werd mooi stand gehouden. Onze jongens hadden reeds zeer veel energie verbruikt, en het laatste kwartier was er dan ook teveel aan. De thuisploeg scoorde nog 4 keer.

De apotheose was dan ook het bijwonen van de Cup-final "Manchester City – Stoke City" op Engelse bodem met Kompany bij Manchester. De sfeer zat reeds vanaf het begin in de zaal. Bij het scoren van Manchester waren onze jongens duidelijk te horen, daar bijna iedereen supporterde voor Stoke. Na het eindsignaal werd terug de bus genomen naar Hull voor de overtocht naar Rotterdam. De P&O boot was nog eens zo groot als de boot van Zeebrugge. Het uitgebreide buffet werd door iedereen gewaardeerd. Om 24u00 sloten onze jongens de vermoeiende dag af.

Om 6u30 werd iedereen gewekt met de melding "breakfast is being served". De bacon and eggs, koffiekoeken, fruit en ... stonden ons op te wachten voor een stevig ontbijt.

Na het uitschepen werd de reis op Nederlandse bodem naar Rockanje verder gezet, onze volgende voetballende tegenstrever. Onze contactpersoon stond ons al van ver toe te wuiven. Na het Belgisch volkslied "DE BRABANCONNE", voor velen een zeer moeilijke taak om te zingen, werd de wedstrijd op gang gefloten. KMT kwam op voorsprong rond het kwartier. Ook de thuisploeg stak zijn kop soms meerdere malen aan het venster. De gelijkmaker van Rockanje was maar een pleister op de wonde, want KMT kon nog 2 maal scoren, en het interland werd meteen met 1-3 gewonnen door de Belgen.

Vlug douchen en eten op de bus was de boodschap, want om 14u30 stond de wedstrijd FEYNOORD-NEC op onze agenda. Na de clubshop te hebben leeg gekocht, werd bovenaan de tribune postgevat. Het immense stadion werd door velen met grote ogen aanschouwd. De wedstrijd werd met 1-1 afgesloten. Na het verorberen van de Belgische kost, frieten en hamburgers werd de terugreis aangevat. Velen hadden het moeilijk om op de bus niet in slaap te vallen na het schitterende en toch wel vermoeiende weekend.

Zondagavond 20u45 arriveerde de bus aan de Velodroom met allemaal lachende gezichten. Het was een eindejaarsuitstap om nooit te vergeten.

